

RESUMO

Este trabalho foi realizado com o objectivo de analisar os factores que se consideram determinantes para o rendimento da viragem na técnica de Crol, em jovens nadadores pertencentes aos grupos de idade.

A amostra é constituída por um grupo de 21 nadadores pré-juniores de nível regional com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos.

Foi feita uma análise dos factores determinantes numa viragem, onde se consideraram os diferentes parametros constituintes – a aproximação, rotação, impulsão, deslize, movimentos propulsivos, saída.

Finalizada a análise e discussão dos resultados obtidos podemos concluir que:

- a) As variáveis antropométricas revelaram serem importantes para uma maior velocidade de viragem, mais propriamente na componente de nado e na fase sub aquática da viragem.
- b) Os valores das variáveis de força indicam que são mais influentes para a viragem da amostra masculina.
- c) Ao contrário do que se supunha as variáveis de flexibilidade e deslize não apresentam indícios de influência no rendimento da viragem.
- d) Quanto maior a experiência e a carga de treino, melhores serão os tempos de viragem.
- e) A fase de saída está mais correlacionada com a performance da viragem do que a fase da aproximação.